

Manuel d'utilisation

Forerunner® 50

avec la technologie sans fil ANT+Sport™









Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
Etats-Unis
Tél. : +1 913 397 8200 ou
+1 800 800 1020
Fax : +1 913 397 8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire,
SO40 9RB, Royaume-Uni
Tél. : +44 (0) 870 850 1241 (hors du Royaume-Uni) ou au 0808 2380000 (depuis le Royaume-Uni)
Fax : +44 (0)870 850 1251

Garmin Corporation
N° 68, Jangshu 2nd Road,
Shijr, Taipei County,
Taiwan
Tél. : 886/2 2642 9199
Fax : 886/2 2642 9099

Novembre 2007

Numéro de référence 190-00839-30 Rév.C

Introduction

Merci d'avoir choisi la montre d'entraînement sportif Garmin® Forerunner® 50.

AVERTISSEMENT : consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit, pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

Enregistrement du produit

Aidez-nous à mieux vous servir en remplissant dès aujourd'hui notre formulaire d'enregistrement en ligne. Rendez-vous sur le site www.garmin.com/forerunner. Conservez en lieu sûr le ticket de caisse original ou une photocopie.

Pour contacter Garmin

Aux Etats-Unis, contactez le service d'assistance produit de Garmin par téléphone au (913) 397 8200 ou (800) 800 1020, du lundi au vendredi de 8 à 17 heures (heure du Centre des Etats-Unis), ou visitez le site Web www.garmin.com/support.

En Europe, contactez Garmin (Europe) Ltd. au +44 (0) 870 850 1241 (hors du Royaume-Uni) ou au 0808 238 0000 (depuis le Royaume-Uni).

Logiciel Garmin gratuit

Visitez le site Web à l'adresse suivante : www.garmin.com/forerunner afin de télécharger le logiciel Web Garmin Connect™ ou le logiciel informatique Garmin Training Center®. Ce logiciel vous permet d'enregistrer et d'analyser vos données d'entraînement.

Table des matières

Introduction.......................... i
- **Enregistrement du produit....... i**
- **Pour contacter Garmin............. i**
- **Logiciel Garmin gratuit .... i**
- **Eléments compris dans l'emballage......................... iv**

Mise en route 1
- **Boutons 1**
- **Icônes 2**
- **Rétro-éclairage de la Forerunner 2**
- **Etape 1 : allumez la Forerunner 2**
- **Etape 2 : réglez l'heure........... 3**
- **Etape 3 : réglez les capteurs (facultatif)........................... 3**
- **Etape 4 : prêt... partez ! 4**
- **Etape 5 : téléchargez le logiciel gratuit...................... 4**
- **Etape 6 : envoyez des données d'entraînement vers votre ordinateur 4**
- **Utilisation des accessoires..... 5**
  - Utilisation du moniteur de fréquence cardiaque....... 5
  - Utilisation du podomètre 7
  - Etalonnage du podomètre.... 8
  - Retrait du podomètre 9
  - Arrêt du podomètre 9
  - Utilisation du GSC™ 10 9

Mode Time........................ 10
- **Alarmes sonores.................... 10**
- **Réglage de l'heure................. 10**
- **Réglage de l'alarme 10**
- **Définition d'un second fuseau horaire 11**
- **Autres options horaires 11**

Mode Train 12
- **Entraînement programmé 12**
- **Paramètres d'entraînement 13**
- **Zones d'entraînement............ 14**
- **Zones de parcours................. 15**
- **Zones de fréquence cardiaque 15**

Dans quelle mesure les zones de fréquence cardiaque influent-elles sur vos objectifs sportifs ? 16
Couplage avec l'ordinateur... 18

Mode Interval Timer.......... 19
Réglage des chronomètres... 19
Démarrage des chronomètres................ 20
Arrêt et réinitialisation des chronomètres................ 20
Utilisation de la fonction de répétition du chronomètre 20

Mode History..................... 21
Affichage de l'historique des entraînements.................. 21
Gestion de la mémoire 22
Suppression de l'historique d'entraînement 23

Mode de téléchargement des données...................... 24
Conditions requises 24

Annexe.............................. 26
Accessoires en option 26
Accessoires pour bicyclette 26
Couplage des capteurs 26
Informations sur les piles 27
Pile de la Forerunner 27
Pile du moniteur de fréquence cardiaque..... 28
Pile du podomètre 29
Caractéristiques techniques 30
La Forerunner 50 30
Clé USB ANT 31
Moniteur de fréquence cardiaque........................ 31
Podomètre.......................... 32
Dépannage............................. 33
Contrat de licence du logiciel............................... 35
Déclaration de conformité..... 35

Index 36

Eléments compris dans l'emballage

Votre montre d'entraînement sportif **Forerunner 50** équipée de quatre modes : Time, Train, Interval Timer et History.

La **clé USB ANT**™ permettant de transmettre sans fil les données d'entraînement de votre Forerunner vers l'ordinateur. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 24.

Le **moniteur de fréquence cardiaque (en option)** envoie les données de fréquence cardiaque à la Forerunner (voir page 5).

Le **podomètre (en option)** envoie les données de vitesse et de distance à la Forerunner (voir page 7).

Pour plus d'informations sur les accessoires compatibles, visitez le site Web http://buy.garmin.com.



Mise en route

Boutons



❶ view

- Maintenez ce bouton enfoncé pour allumer/éteindre le rétro-éclairage.
- Appuyez pour faire défiler les pages de données en mode Train ou History.
- Appuyez pour confirmer et passer au paramètre suivant.

❷ mode

- Appuyez pour changer de mode.
- Appuyez pour quitter un menu ou une page.
- Maintenez le bouton enfoncé pour retourner à la page Time.

❸ lap/reset/-

- Appuyez sur ce bouton pour créer un circuit.
- Maintenez le bouton enfoncé pour enregistrer votre entraînement en mode Train.
- Appuyez pour diminuer la valeur des paramètres.

❹ start/stop/+

- Appuyez sur ce bouton pour mettre en marche ou arrêter le chronomètre.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour régler les paramètres.
- Appuyez pour augmenter la valeur des paramètres.

Icônes

▲	Supérieur au paramètre de zone haut
▼	Inférieur au paramètre de zone bas
	Capteur de bicyclette actif
	Capteur de podomètre actif
	Capteur de fréquence cardiaque actif
	Téléchargement de données
	Mode Interval Timer
	Alarme activée
♫	Alarme sonore activée
T2	Second fuseau horaire

Rétro-éclairage de la Forerunner

Maintenez le bouton **view** enfoncé pour activer le rétro-éclairage pendant 5 secondes. Pour prolonger le rétro-éclairage de 5 secondes, appuyez sur tout autre bouton.

Etape 1 : allumez la Forerunner

Maintenez le bouton **start/stop** enfoncé pour allumer la Forerunner. La Forerunner est livrée éteinte pour préserver la pile. Pour plus d'informations sur la pile, reportez-vous à la page 27.

Etape 2 : réglez l'heure

1. Sur la page Time, maintenez le bouton **start/stop** enfoncé jusqu'à ce que l'heure clignote.
2. Utilisez les boutons **+** et **-** pour régler l'heure.



ASTUCE : maintenez le bouton **+** ou **-** enfoncé pour faire défiler rapidement les heures, les minutes et autres paramètres du mode Time.

3. Appuyez sur le bouton **view** pour passer au paramètre minutes.
4. Utilisez les boutons **+** et **-** pour régler les minutes.
5. Procédez de même pour le réglage des secondes, mois, jour, année et le mode 12/24 heures.
6. Une fois que vous avez terminé, appuyez sur le bouton **mode** pour revenir au mode Time.

Etape 3 : réglez les capteurs (facultatif)

Si votre Forerunner est équipée d'un moniteur de fréquence cardiaque et d'un podomètre, les capteurs ANT+Sport™ sont déjà couplés. Appuyez sur le bouton **mode** jusqu'à ce que la page Train s'affiche. Les icônes et s'affichent sur l'écran de la Forerunner une fois les capteurs couplés. Si vous avez acheté un accessoire séparément, reportez-vous à la section Couplage des capteurs à la page 26.

Pour obtenir des instructions relatives à l'utilisation du moniteur de fréquence cardiaque, reportez-vous à la page 5. Pour obtenir des instructions relatives à l'utilisation du podomètre, reportez-vous à la page 7.

Etape 4 : prêt... partez !

En mode Train, appuyez sur le bouton **start** pour démarrer le chronomètre. Une fois votre parcours terminé, appuyez sur le bouton **stop**. Maintenez enfoncé le bouton **lap/reset** pour enregistrer les données de votre entraînement. Utilisez les signes **+** et **-** pour sélectionner **YES** ou **NO**. Appuyez sur **view** pour confirmer.

Etape 5 : téléchargez le logiciel gratuit

1. Rendez-vous sur le site www.garmin.com/forerunner.
2. Créez un compte gratuit myGarmin.
3. Choisissez Garmin Connect ou Garmin Training Center avec l'application Garmin ANT Agent. Cliquez sur **Download**.
4. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Etape 6 : envoyez des données d'entraînement vers votre ordinateur



REMARQUE : vous devez télécharger le logiciel comme indiqué à l'étape 5, afin que les pilotes USB requis soient installés **avant** de connecter la clé USB ANT à votre ordinateur.

1. Connectez la clé USB ANT à un port USB libre de votre ordinateur.
2. Approchez la Forerunner à portée de l'ordinateur (moins de 5 m).
3. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Utilisation des accessoires

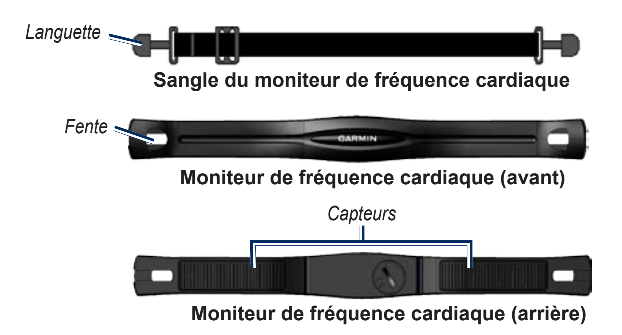
Si votre Forerunner a été fournie avec un capteur (bénéficiant de la technologie sans fil ANT+Sport), les capteurs et la Forerunner sont déjà couplés. Si vous avez acheté un accessoire séparément, reportez-vous aux instructions de couplage à la page 26.

Pour plus d'informations sur l'achat d'accessoires supplémentaires, visitez le site Web http://buy.garmin.com.

Utilisation du moniteur de fréquence cardiaque

Le moniteur de fréquence cardiaque est en veille et prêt à envoyer des données. Portez le moniteur de fréquence cardiaque à même la peau, juste en dessous de la poitrine. Il doit être suffisamment serré pour rester en place durant votre parcours.

1. Poussez une languette de la sangle dans la fente du moniteur de fréquence cardiaque. Abaissez la languette.



2. Mouillez les deux capteurs au dos du moniteur de fréquence cardiaque pour obtenir une meilleure connexion entre votre poitrine et le transmetteur.
3. Attachez la sangle à l'autre côté du moniteur de fréquence cardiaque, autour de la poitrine.



REMARQUE : le logo Garmin doit être à l'endroit.

4. Approchez la Forerunner à portée (3 m) du moniteur de fréquence cardiaque.
5. Appuyez sur le bouton **mode** pour accéder au mode Train. L'icône de fréquence cardiaque s'affiche sur la page Train.
6. Appuyez sur le bouton **view** pour passer à la page de données **HEART**.
7. Si l'icône ou les données de fréquence cardiaque ne s'affichent pas, ou bien si les données de fréquence cardiaque sont irrégulières, resserrez la sangle sur votre poitrine ou échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes. Si le problème persiste, vous devrez probablement coupler les capteurs Reportez-vous à la page 26.

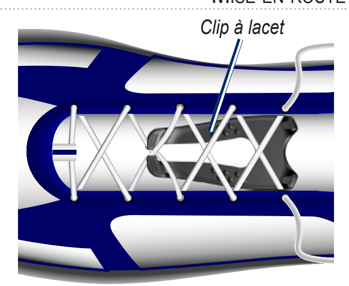


REMARQUE : pour savoir comment définir les zones de fréquence cardiaque, reportez-vous à la page 15.

Utilisation du podomètre

Le podomètre est en veille et prêt à envoyer des données (tout comme le moniteur de fréquence cardiaque). Lorsque vous installez ou bougez le podomètre, le voyant clignote trois fois.

1. Appuyez sur les languettes qui se trouvent sur le clip à lacet. Soulevez le podomètre pour le détacher du clip à lacet.
2. Desserrez légèrement vos lacets de chaussure.
3. Passez à 2 ou 3 reprises le clip dans votre lacet de chaussure, en laissant assez de lacet dépasser pour pouvoir faire votre nœud.



4. Nouez solidement vos lacets de chaussure pour maintenir le podomètre en place pendant l’entraînement.
5. Enclenchez le podomètre dans le clip à lacet. Le podomètre doit pointer vers l’avant de votre chaussure.



6. Approchez la Forerunner à portée (3 m) du podomètre.
7. Appuyez sur le bouton **mode** pour accéder au mode Train. L'icône du podomètre s'affiche sur la page Train.
8. Appuyez sur le bouton **view** pour afficher les pages de données **DIST**, **LAP** ou **SPEED/PACE**.
9. Si l'icône ou les données du podomètre ne s'affichent pas, vous devrez probablement coupler le podomètre et la Forerunner Reportez-vous à la page 26.

Etalonnage du podomètre

L'étalonnage du podomètre est facultatif, mais il améliore la précision de l'appareil. Il est possible d'étalonner le podomètre de deux manières : automatiquement et manuellement.

Etalonnage automatique

La distance d'étalonnage minimale est de 400 m. Pour obtenir des résultats optimaux, étalonnez le podomètre en effectuant la plus longue distance possible à votre allure habituelle. Un tracé de régulation (un circuit = 400 m) est plus précis qu'une course sur tapis roulant.

1. Sur la page Train, maintenez le bouton **start/stop** enfoncé.
2. Appuyez sur le bouton **view** pour passer au paramètre **PUSH CALIB**.

3. Appuyez sur le bouton **start** pour commencer l'enregistrement.
4. Courez ou marchez sur la distance prévue.
5. Appuyez sur **stop**.
6. Réglez la distance d'étalonnage sur la distance **ACTUAL** à l'aide des boutons **+** et **-**.
7. Appuyez sur le bouton **view** pour enregistrer la distance étalonnée.

Etalonnage manuel

Si la distance affichée par votre podomètre vous semble un peu plus faible ou plus élevée lorsque vous courez, vous pouvez régler manuellement le facteur d'étalonnage.

1. Sur la page Train, maintenez le bouton **start/stop** enfoncé.
2. Appuyez sur le bouton **view** pour passer au paramètre **CALIB**.
3. Utilisez les boutons **+** et **-** pour régler le facteur d'étalonnage.
4. Appuyez sur le bouton **view** pour enregistrer le facteur d'étalonnage.

Retrait du podomètre

Appuyez sur les languettes à l'avant du clip à lacet pour retirer le podomètre.

Arrêt du podomètre

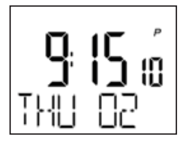
Le podomètre s'éteint automatiquement après 30 minutes d'inactivité afin de préserver la pile (le voyant clignote deux fois).

Utilisation du GSC™ 10

La Forerunner est compatible avec le capteur de vitesse et de cadence GSC 10 pour bicyclettes. Le GSC 10 est un accessoire en option disponible sur le site Web http://buy.garmin.com. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 26.

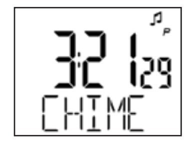
Mode Time

Le mode Time est le mode d'affichage par défaut de la Forerunner. Après 30 minutes d'inactivité, la Forerunner retourne automatiquement à la page Time. Sinon, appuyez sur le bouton **mode** jusqu'à ce que la page Time s'affiche.



Alarmes sonores

Sur la page Time, maintenez le bouton **view** enfoncé pour passer au mode Chime.



Réglage de l'heure

Reportez-vous à la page 3.

Réglage de l'alarme

1. Sur la page Time, appuyez sur le bouton **start/stop**. La page Alarm s'affiche.



2. Maintenez le bouton **start/stop** enfoncé jusqu'à ce que l'heure clignote.
3. Utilisez les boutons **+** et **-** pour régler l'heure.



ASTUCE : maintenez le bouton **+** ou **-** enfoncé pour faire défiler rapidement les heures, les minutes et autres paramètres du mode Time.

4. Appuyez sur le bouton **view** pour passer au paramètre minutes.

5. Utilisez les boutons **+** et **-** pour régler les minutes.
6. Une fois que vous avez terminé, appuyez sur le bouton **mode** pour revenir au mode Alarm.
7. Appuyez sur le bouton **lap/reset** pour activer (ou désactiver) l'alarme. L'icône 🔔 s'affiche sur les pages Time et Alarm.

Définition d'un second fuseau horaire

Vous pouvez paramétrer l'heure de la Forerunner sur deux fuseaux horaires.

1. Sur la page Time, maintenez le bouton **lap/reset** enfoncé pour passer sur le second fuseau horaire. L'icône **T2** s'affiche sur la page Time.
2. Suivez les instructions de la page 3 pour régler l'heure.
3. Maintenez le bouton **lap/reset** enfoncé pour retourner au premier fuseau horaire.

Autres options horaires

- Appuyez sur le bouton **lap/reset** pour alterner entre l'affichage du jour et celui du mois.
- Maintenez le bouton **lap/reset** enfoncé pour changer de fuseau horaire.

Mode Train

Le mode Train affiche vos paramètres et données d'entraînement actuels. Appuyez sur le bouton **mode** jusqu'à ce que la page Train s'affiche.



Entraînement programmé

1. Appuyez sur **start** pour lancer une session active.
    - Appuyez sur le bouton **lap** pour marquer une position ou une distance connue pendant votre entraînement.
    - Appuyez sur le bouton **view** pour faire défiler les pages de données.
    - Maintenez le bouton **view** enfoncé pour afficher les pages de données secondaires.
2. Une fois que vous avez terminé, appuyez sur **stop**.



REMARQUE : pour interrompre la session active, appuyez sur **stop**. Appuyez sur le bouton **start** lorsque vous êtes prêt à reprendre la session. Votre historique comprend un circuit de repos composé de temps de repos uniquement.

3. Pour enregistrer l'entraînement, maintenez le bouton **lap/reset** enfoncé. Utilisez les signes **+** et **-** pour sélectionner **YES** ou **NO**. Appuyez sur **view** pour confirmer.

Paramètres d’entraînement



REMARQUE : les paramètres d’entraînement ne peuvent pas être modifiés lors d’une session active en mode Train.

1. Sur la page Train, maintenez le bouton **start/stop** enfoncé.
2. Appuyez sur le bouton **view** pour passer au paramètre suivant. Vous pouvez modifier les paramètres suivants :
   - **UNITS** : change les unités en milles ou en kilomètres.
   - **PACE SHOW** : affiche l’allure en minutes par mille/kilomètre.
     OU
     SPEED SHOW : affiche la vitesse en milles/heure ou kilomètres/heure.
   - **AUTO** : active ou désactive la fonction Auto Lap®. Lorsque le circuit **AUTO** est **activé**, les circuits sont déclenchés par la distance. Vous ne pouvez pas utiliser le bouton **lap** pour marquer les circuits manuellement. Appuyez de nouveau sur le bouton **view** pour saisir la distance.
   - **ZONES** : active ou désactive la fonction de zones d’entraînement. Reportez-vous à la rubrique Zones d’entraînement.
   - **PUSH CALIB** : étalonnez le podomètre en parcourant une distance déterminée reportez-vous à la page 8.
   - **TxPAIR** : reportez-vous à la page 18.
   - **CALIB** : entrez un facteur d’étalonnage pour régler l’étalonnage du podomètre sur une valeur déterminée. Reportez-vous à la page 8.
   - **WHEEL** : entrez la circonférence de la roue en mm (GSC 10 requis).

- **WGT LB** : entrez votre poids (en kilogrammes ou en livres, selon le paramètre **UNITS** sélectionné).
- **GENDER**
- **PUSH PAIR** : reportez-vous à la page 26.

3. Utilisez les boutons **+** et **-** pour alterner ou modifier les paramètres numériques.
4. Vous pouvez à tout moment appuyer sur le bouton **mode** pour revenir à la page Train.

Zones d'entraînement

1. Sur la page Train, maintenez le bouton **start/stop** enfoncé.
2. Appuyez sur le bouton **view** pour passer au paramètre **ZONES**.
3. Appuyez sur le bouton **+** pour mettre le paramètre **ZONES** sur **ON**.
4. Appuyez sur le bouton **view** pour passer au paramètre de zone suivant. Appuyez sur les boutons **+** et **-** pour alterner ou régler les valeurs numériques de chaque limite de zone. Vous pouvez modifier les paramètres de zone suivants :
   - Alarmes de zone sonores
   - Plages d'allure et de vitesse (podomètre requis)
   - Zone de fréquence cardiaque (moniteur de fréquence cardiaque requis)
   - Vitesse de bicyclette et zones de cadence (GSC 10 requis)



REMARQUE : lors d'un entraînement avec zones, les icônes ▲ et ▼ clignotent si vous vous situez au-dessus ou en dessous de la plage spécifiée.

Zones de parcours

Utilisez le podomètre pour le suivi de la vitesse, de la distance, des pas et de l'allure lors de vos entraînements avec la Forerunner, en intérieur comme en extérieur.

Vous pouvez définir les limites de zone basse et haute en fonction de la vitesse ou de l'allure. Les **ZONES** doivent être définies sur **ON**.

1. Sur la page Train, maintenez le bouton **start/stop** enfoncé.
2. Appuyez sur le bouton **view**, puis sélectionnez **PACE SHOW** ou **SPEED SHOW**.
3. Appuyez sur le bouton **view** pour passer à **ZONES**.
4. Appuyez sur le bouton **+** pour mettre le paramètre **ZONES** sur **ON**.
5. Appuyez sur le bouton **view** pour passer à **ZO RUN**.
6. Appuyez sur le bouton **+** pour mettre **ZO RUN** sur **ON**.
7. Appuyez sur le bouton **view** pour passer aux paramètres **RUN LO** et **RUN HI**. Appuyez sur les boutons **+** et **-** pour alterner ou régler les valeurs numériques de chaque limite de zone.

Zones de fréquence cardiaque

La zone de fréquence cardiaque est définie de la même façon que les zones de vitesse et d'allure. Reportez-vous à la page 14.

De nombreux coureurs et autres athlètes utilisent des zones de fréquence cardiaque pour mesurer et augmenter leur résistance cardiovasculaire et améliorer leur forme physique. Une zone de fréquence cardiaque est un intervalle défini de battements par minute. Les cinq zones de fréquence cardiaque couramment acceptées sont numérotées de 1 à 5, selon une intensité croissante. Généralement, les zones de fréquence cardiaque sont calculées en fonction de pourcentages de votre fréquence cardiaque maximum.

Dans quelle mesure les zones de fréquence cardiaque influent-elles sur vos objectifs sportifs ?

La connaissance de vos zones de fréquence cardiaque peut vous aider à mesurer et à améliorer votre forme en comprenant et en appliquant les principes suivants :

- Votre fréquence cardiaque permet de mesurer l'intensité de l'effort avec fiabilité.
- En vous entraînant dans certaines zones de fréquence cardiaque, vous pourrez améliorer vos capacité et résistance cardiovasculaires.
- En connaissant vos zones de fréquence cardiaque, vous pouvez éviter le surentraînement et diminuer le risque de blessure.

Vous pouvez définir les limites haute et basse de fréquence cardiaque sur la Forerunner. Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau suivant pour déterminer la meilleure zone de fréquence cardiaque correspondant à vos objectifs sportifs.

Si vous ne connaissez pas votre fréquence cardiaque maximum, utilisez l'un des calculateurs disponibles sur Internet.

Zone	% de la fréquence cardiaque maximum	Effort perçu	Avantages
1	50 à 60 %	Allure tranquille et détendue ; respiration rythmique	Entraînement cardio-respiratoire de niveau débutant ; réduit le stress
2	60 à 70 %	Rythme confortable ; respiration légèrement plus profonde, conversation possible	Entraînement cardiovasculaire de base ; récupération rapide
3	70 à 80 %	Rythme modéré ; plus difficile de tenir une conversation	Capacité cardio-respiratoire améliorée ; entraînement cardiovasculaire optimal
4	80 à 90 %	Rythme accéléré et légèrement inconfortable ; respiration profonde	Capacité et seuil anaérobie améliorés ; vitesse augmentée
5	90 à 100 %	Sprint, effort ne pouvant être soutenu pendant longtemps ; respiration difficile	Endurance anaérobie et endurance musculaire ; puissance accrue

Couplage avec l'ordinateur

Le couplage avec l'ordinateur est le paramètre qui permet à la Forerunner de détecter automatiquement les autres ordinateurs et de les coupler à la clé USB ANT.

Pour coupler la Forerunner à un ordinateur :

1. Vérifiez que l'ordinateur est configuré pour le téléchargement des données (voir la section Conditions requises à la page 24).
2. Sur la page Train, maintenez le bouton **start/stop** enfoncé.
3. Appuyez sur le bouton **view** pour passer au paramètre **TxPAIR**.
4. Appuyez sur le bouton **+** pour activer le couplage avec l'ordinateur. Votre ordinateur détecte la Forerunner et demande la couplage.
5. Appuyez sur le bouton **view**.
6. Appuyez sur le bouton **+**. Le message de confirmation **FOUND Comp** s'affiche.

Une fois la liaison établie avec l'ordinateur principal, désactivez la fonction de couplage avec l'ordinateur pour éviter de recevoir des messages intempestifs sur la Forerunner et les ordinateurs à proximité.

Pour désactiver le couplage avec l'ordinateur :

1. Sur la page Train, maintenez le bouton **start/stop** enfoncé.
2. Appuyez sur le bouton **view** pour passer au paramètre **TxPAIR**.
3. Appuyez sur le bouton **-** pour désactiver le couplage avec l'ordinateur.

Mode Interval Timer

Vous pouvez paramétrer deux chronomètres en mode Interval Timer. Le réglage du chronomètre de la Forerunner est similaire au réglage de l'heure. Appuyez sur le bouton **mode** jusqu'à ce que la page Timer s'affiche.



Réglage des chronomètres

1. Sur la page Timer, maintenez le bouton **start/stop** enfoncé jusqu'à ce que l'heure clignote.
2. Utilisez les boutons **+** et **-** pour régler l'heure.



ASTUCE : maintenez le bouton + ou - enfoncé pour faire défiler rapidement les heures, les minutes et les secondes.

3. Appuyez sur le bouton **view** pour passer au paramètre suivant.
4. Répétez cette procédure pour régler les minutes et les secondes. Lorsque vous avez terminé, appuyez sur le bouton **view** pour passer au paramètre **REPEAT** (voir page 20).
5. Appuyez sur les boutons **+** et **-** pour activer ou désactiver la fonction de répétition.
6. Appuyez sur le bouton **view** pour passer aux paramètres **TIMER 2**.

7. Appuyez sur les boutons **+** et **-** pour activer ou désactiver la fonction **TIMER 2**.



8. Répétez les étapes 2 à 4 pour régler le **TIMER 2**. Une fois que vous avez terminé, appuyez sur le bouton **mode** pour revenir au mode Timer.

Démarrage des chronomètres

1. Appuyez sur le bouton **view** pour choisir **TIMER 1** ou **TIMER 2**.
2. Appuyez sur le bouton **start**. Le chronomètre compte à rebours et émet un bip lorsqu'il a terminé.

Arrêt et réinitialisation des chronomètres

1. Vous pouvez à tout moment appuyer sur le bouton **stop** pour que le chronomètre marque une pause.
2. Maintenez le bouton **lap/reset** enfoncé pour réinitialiser le chronomètre.

Utilisation de la fonction de répétition du chronomètre

Mettez le chronomètre sur **REPEAT** pour qu'il redémarre automatiquement après l'émission du bip. Si les chronomètres **TIMER 1** et **TIMER 2** sont tous deux actifs, la fonction de répétition s'applique comme suit : **TIMER 1** > **TIMER 2** > **TIMER 1** > **TIMER 2**, et ainsi de suite, jusqu'à ce que vous appuyiez sur **stop**.

Mode History

La Forerunner enregistre les données d'entraînement en fonction du type d'entraînement, des accessoires utilisés et des paramètres d'entraînement. Appuyez sur le bouton **mode** jusqu'à ce que la page History s'affiche.

Affichage de l'historique des entraînements

1. Sur la page History, appuyez sur les boutons **+** et **-** pour faire défiler les courses et les données d'entraînement que vous avez enregistrées.



2. Appuyez sur le bouton **view** pour afficher l'heure de début et les informations du circuit.
3. Appuyez sur le bouton **+** et **-** pour afficher les autres données de parcours selon les accessoires, les paramètres et les zones d'entraînement utilisés :
   - Temps de parcours total
   - Distance totale
   - Nombre de pas total
   - Calories totales
   - Temps dans chaque zone (**ZONES** doit être sur **ON**).



4. Appuyez sur le bouton **view** sur n'importe laquelle de ces pages pour afficher le niveau suivant des données d'historique. Appuyez sur les boutons **+** ou **-** pour afficher les pages de données disponibles :
    - Durée moyenne du circuit
    - Vitesse moyenne sur le circuit
    - Fréquence cardiaque moyenne
5. Appuyez sur le bouton **view** sur n'importe laquelle de ces pages pour afficher le niveau suivant des données d'historique (détails de chaque circuit de l'entraînement). Appuyez sur les boutons **+** ou **-** pour afficher les pages de données disponibles.



Gestion de la mémoire

Votre Forerunner contient jusqu'à 100 circuits et sept heures de fichiers d'exercices. Lorsqu'il ne reste plus qu'une heure de mémoire environ, l'avertissement **Lo MEM** s'affiche sur l'écran du Forerunner en mode Train. Lorsque la mémoire est saturée, l'avertissement **Full MEM** s'affiche et la Forerunner arrête d'enregistrer des données.

Pour plus d'informations sur le téléchargement des données vers l'ordinateur, reportez-vous à la page 24.

Suppression de l’historique d’entraînement



REMARQUE : pour plus d’informations sur le transfert des données d’entraînement vers l’ordinateur, reportez-vous à la page 24.

1. Sur la page History, appuyez sur les boutons **+** ou **-** pour faire défiler vos parcours enregistrés et sélectionner ceux à supprimer.
2. Maintenez le bouton **lap/reset** enfoncé pour supprimer un seul parcours. Continuez de maintenir le bouton **lap/reset** enfoncé pour supprimer tous les parcours.

Mode de téléchargement des données

Votre Forerunner contient jusqu'à 100 circuits et sept heures de fichiers d'exercices. Téléchargez régulièrement vos données sur votre ordinateur, à l'aide de la technologie sans fil ANT+Sport.



ATTENTION : par défaut, les données téléchargées sont effacées de l'historique de la Forerunner. Pour les conserver, modifiez les paramètres dans Garmin Training Center ou Garmin Connect.

Conditions requises

1. Allumez l'ordinateur. (Vous devez disposer d'une connexion Internet pour télécharger le logiciel et utiliser Garmin Connect.)
2. Téléchargez le logiciel (reportez-vous à la page 4) afin que les pilotes USB requis soient installés **avant** de connecter la clé USB ANT à l'ordinateur.
3. Connectez la clé USB ANT à un port USB libre de votre ordinateur. Pour des performances optimales, dégagez la zone de tout encombrement.
4. Approchez la Forerunner à portée (moins de 5 m) de l'ordinateur.
5. Vérifiez que la Forerunner est en mode Time.

6. Vérifiez que les chronomètres de la Forerunner ne sont pas en fonctionnement et qu'il n'y a pas de session d'entraînement active.

La Forerunner transmet automatiquement les données à la clé USB ANT, et vous pouvez ainsi utiliser Garmin Training Center ou Garmin Connect pour enregistrer et analyser vos données d'entraînement.



REMARQUE : si vous avez des difficultés à télécharger les données, il est peut-être nécessaire d'activer le couplage avec l'ordinateur Reportez-vous à la page 18.

Annexe

Accessoires en option

Pour plus d'informations sur les accessoires, visitez le site Web http://buy.garmin.com. Vous pouvez également contacter votre revendeur Garmin pour acquérir des accessoires.

Accessoires pour bicyclette

Pour obtenir des informations sur le capteur de vitesse et de cadence du GSC 10 et le support de montage pour bicyclette de la Forerunner, visitez le site Web http://buy.garmin.com.

Couplage des capteurs

Si vous avez acheté séparément un capteur (avec technologie sans fil ANT+Sport), vous devez le coupler à la Forerunner.

Qu'est-ce que le couplage ?

Le couplage correspond à la connexion des capteurs entre eux, comme votre moniteur de fréquence cardiaque avec la Forerunner. Après le premier couplage, la Forerunner reconnaît automatiquement le capteur à chaque fois qu'il est activé. Ce processus est automatique lorsque vous allumez la Forerunner et prend seulement quelques secondes lorsque les capteurs sont activés et fonctionnent correctement. Une fois couplé, votre Forerunner ne reçoit plus que les données de votre capteur, même si vous l'approchez d'autres capteurs.

Pour coupler des capteurs à votre Forerunner :

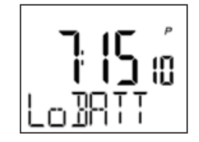
1. Eloignez (de 10 m) la Forerunner d'autres capteurs lors de la première tentative de couplage à votre capteur. Approchez votre capteur à portée (3 m) de la Forerunner.
2. Appuyez sur le bouton **mode** jusqu'à ce que la page Train s'affiche.
3. Maintenez le bouton **start/stop** enfoncé.
4. Appuyez sur le bouton **view** pour passer à la page **PUSH PAIR**.
5. Appuyez sur le bouton **start/stop**. Pendant que la Forerunner recherche de nouveaux capteurs, les icônes , et clignotent. Ces icônes restent fixes une fois le couplage effectué.

Informations sur les piles

AVERTISSEMENT : la Forerunner, le moniteur de fréquence cardiaque et le podomètre contiennent des piles CR2032 remplaçables par l'utilisateur. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage pour prendre connaissance d'importantes consignes de sécurité concernant la batterie.

Pile de la Forerunner

La pile de la Forerunner dure 12 mois (utilisation normale). Lorsque la pile est faible, l'avertissement **Lo BATT** clignote sur l'écran de la Forerunner en mode Time.



Tous les paramètres de la Forerunner, sauf l'heure, sont conservés.



REMARQUE : avant de remplacer la pile, enregistrez toutes vos données d'entraînement dans l'historique ou sur votre ordinateur.



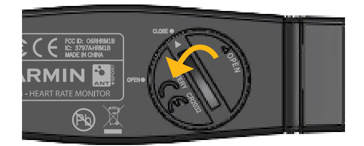
REMARQUE : Garmin vous recommande de faire remplacer la pile de la Forerunner par un horloger professionnel.

Pile du moniteur de fréquence cardiaque

Le moniteur de fréquence cardiaque contient une pile CR2032 remplaçable par l'utilisateur. La pile du moniteur de fréquence cardiaque dure trois ans (une utilisation normale correspond à une heure par jour).

Pour remplacer la pile :

1. Repérez le cache circulaire du compartiment à pile à l'arrière du moniteur de fréquence cardiaque.



2. A l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre de façon à ce que la flèche sur le couvercle pointe vers **OPEN**.

3. Retirez le cache et remplacez la pile en plaçant le pôle positif vers le haut.



REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique qui se trouve sur le cache.

4. A l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, de façon à ce que la flèche sur le cache pointe vers **CLOSE**.

Pile du podomètre

Lorsque la pile du podomètre est faible, le voyant clignote six fois à la mise sous tension de l'appareil (et non plus trois fois). Cela signifie qu'il reste environ cinq heures d'autonomie. L'avertissement **Lo BATT** s'affiche également en mode Train au début ou à la fin de l'entraînement.



Pour remplacer la pile :

1. Repérez le cache circulaire du compartiment à pile à l'arrière du podomètre.



2. Utilisez une pièce de monnaie pour tourner le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce qu'il soit suffisamment desserré pour pouvoir être retiré.
3. Retirez le cache et remplacez la pile en plaçant le pôle positif vers le haut.



REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique qui se trouve sur le cache.

4. Utilisez une pièce de monnaie pour remettre le cache en place.



REMARQUE : il est inutile de recommencer le couplage ou l'étalonnage une fois la pile remplacée.

Caractéristiques techniques

La Forerunner 50

- **Dimensions de la montre :** 58 mm × 42 mm × 20 mm
- **Dimensions du bracelet :** 204 mm × 28 mm × 3 mm
- **Poids :** 44 g
- **Ecran LCD :** 23,75 mm × 18,25 mm, avec rétro-éclairage
- **Résistance à l'eau :** 30 m continu



REMARQUE : pour préserver l'étanchéité, n'actionnez pas les boutons de la Forerunner sous l'eau.

- **Stockage de données :** jusqu'à 100 circuits et sept heures de fichiers d'exercices
- **Interface informatique :** sans fil, clé USB ANT automatique
- **Type de pile :** CR2032 remplaçable par l'utilisateur (3 volts)
- **Autonomie de la pile :** 12 mois, en fonction de l'utilisation
- **Plage de températures de fonctionnement :** -15 °C à 70 °C
- **Fréquences radio/protocole :** 2,4 GHz/protocole de communications sans fil Dynastream ANT+Sport

Clé USB ANT

- **Dimensions :** 59 mm × 18 mm × 7 mm
- **Poids :** 6 g
- **Portée de transmission :** 5 m environ
- **Température de fonctionnement :** -10 °C à 50 °C
- **Fréquences radio/protocole :** 2,4 GHz/protocole de communications sans fil Dynastream ANT
- **Alimentation :** USB

Moniteur de fréquence cardiaque

- **Dimensions :** 34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm
- **Poids :** 44 g
- **Résistance à l'eau :** 10 m
- **Portée de transmission :** 3 m environ
- **Pile :** CR2032 remplaçable par l'utilisateur (3 volts)
- **Autonomie de la pile :** environ 3 ans (1 heure par jour)
- **Température de fonctionnement :** -10 °C à 50 °C



REMARQUE : par temps froid, portez des vêtements qui vous permettent de conserver le moniteur de fréquence cardiaque à une température proche de celle de votre corps.

- **Fréquences radio/protocole :** 2,4 GHz/protocole de communications sans fil Dynastream ANT+Sport

La précision peut être compromise par un mauvais contact du capteur, des interférences électriques et la distance entre le récepteur et le transmetteur.

Podomètre

- **Dimensions :** 42 mm × 10 mm
- **Poids :** 27 g (avec la pile)
- **Résistance à l'eau :** 10 m
- **Portée de transmission :** 3 m environ
- **Précision de la vitesse et de la distance :** sans étalonnage 95 %, avec étalonnage 98 %
- **Pile :** CR2032 remplaçable par l'utilisateur (3 volts)
- **Autonomie de la pile :** 200 heures de parcours



REMARQUE : le podomètre s'éteint automatiquement après 30 minutes d'inactivité afin de préserver la pile.

- **Température de fonctionnement:** -10 °C à –60 °C
- **Plage de précision du capteur :** 0 °C à 40 °C
- **Fréquences radio/protocole :** 2,4 GHz/protocole de communications sans fil Dynastream ANT+Sport

La précision peut être compromise par des interférences électriques, la distance entre le récepteur et le transmetteur et des températures extrêmes.

Pour obtenir la liste complète des caractéristiques techniques, visitez le site Web www.garmin.com/forerunner.

Dépannage

Problème	Solution/Réponse
Les boutons ne répondent pas. Comment réinitialiser la Forerunner ?	**REMARQUE :** cette procédure supprime toutes les informations entrées. Appuyez simultanément sur les boutons **view**, **mode** et **start**/**stop** pour réinitialiser le logiciel de la Forerunner. Les paramètres par défaut sont ainsi rétablis. Les données d'entraînement sont supprimées. Vous devez redéfinir l'heure et vos paramètres personnalisés. Si les problèmes persistent, retirez la pile puis remettez-la en place (voir page 27).
Comment régler l'heure sur le matin (A) ou l'après-midi (P) ?	Vérifiez que le mode horaire est réglé sur **12-H** (12 heures). Sélectionnez l'heure à l'aide des boutons **+** et **-**. L'icône **A** ou **P** s'affiche au-dessus des secondes sur la page Time. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 3.
La Forerunner n'envoie aucune donnée à mon ordinateur.	Reportez-vous à la page 18 pour activer le couplage avec l'ordinateur. Reportez-vous au site Web www.garmin.com/forerunner pour plus d'informations de dépannage.
Le moniteur de fréquence cardiaque ou le podomètre ne sont pas couplés à la Forerunner.	• Tenez-vous à au moins 10 m d'autres capteurs ANT pendant le couplage. • Approchez la Forerunner à portée (3 m) du moniteur de fréquence cardiaque pendant le couplage. • Si le problème persiste, remplacez la pile.
La sangle du moniteur de fréquence cardiaque est trop grande.	Une sangle élastique plus petite est vendue séparément. Visitez le site Web http://buy.garmin.com.

Problème	Solution/Réponse
Les données de fréquence cardiaque sont inexactes ou manquent de fiabilité.	• Assurez-vous que le moniteur de fréquence cardiaque est bien plaqué contre votre corps. • Echauffez-vous pendant 5 à 10 minutes. Si le problème persiste, continuez avec les suggestions suivantes. • Humidifiez à nouveau les capteurs. Utilisez de l'eau, de la salive ou du gel d'électrode. Nettoyez les capteurs. Les traces de salissures et de sueur sur les capteurs peuvent causer des interférences avec les signaux de fréquence cardiaque. • Les tissus synthétiques qui frottent ou battent contre le moniteur de fréquence cardiaque peuvent créer de l'électricité statique qui interfère avec les signaux de fréquence cardiaque. Portez un haut en coton ou mouillez votre haut si possible. • Placez le moniteur de fréquence cardiaque sur votre dos plutôt que sur votre poitrine. • Des champs électromagnétiques puissants et certains capteurs sans fil de 2,4 GHz peuvent causer des interférences dans votre moniteur de fréquence cardiaque. Parmi les sources fréquentes d'interférence, on retrouve les lignes électriques haute tension, les moteurs électriques, les fours à micro-ondes, les téléphones sans fil 2,4 GHz et les points d'accès sans fil au réseau local. Une fois que vous vous êtes éloigné de la source d'interférences, la fréquence cardiaque devrait revenir à la normale.

Contrat de licence du logiciel

EN UTILISANT LA Forerunner, VOUS RECONNAISSEZ ETRE LIE PAR LES TERMES DU PRESENT CONTRAT DE LICENCE DE LOGICIEL. LISEZ ATTENTIVEMENT LE PRESENT CONTRAT DE LICENCE.

Garmin concède une licence limitée pour l’utilisation du logiciel intégré à cet appareil (le « Logiciel ») sous la forme d’un programme binaire exécutable dans le cadre du fonctionnement normal du produit. Tout titre, droit de propriété ou droit de propriété intellectuelle dans et concernant le Logiciel est la propriété de Garmin.

Vous reconnaissez que le Logiciel est la propriété de Garmin et qu’il protégé par les lois en vigueur aux Etats-Unis d’Amérique et les traités internationaux relatifs au copyright. Vous reconnaissez également que la structure, l’organisation et le code du Logiciel constituent d’importants secrets de fabrication de Garmin et que le code source du Logiciel demeure un important secret de fabrication de Garmin. Vous acceptez de ne pas décompiler, désassembler, modifier, assembler à rebours, effectuer l’ingénierie à rebours ou transcrire en langage humain intelligible le Logiciel ou toute partie du Logiciel, ou créer toute œuvre dérivée du Logiciel. Vous acceptez de ne pas exporter ni de réexporter le Logiciel vers un pays contrevenant aux lois de contrôle à l’exportation des Etats-Unis d’Amérique.

Déclaration de conformité

Par la présente, Garmin déclare que le produit Forerunner est conforme aux principales exigences et autres clauses pertinentes de la directive européenne 1999/5/EC.

Pour prendre connaissance de l’intégralité de la déclaration de conformité relative à votre produit Garmin, visitez le site Web de Garmin à l’adresse suivante : www.garmin.com/forerunner.

Index

A
accessoires 5, 26
accessoires pour bicyclette 26
alarme 10
alarmes sonores 10
assistance produit i
assistance produit de Garmin i
Auto Lap 13

B
boutons, montre 1

C
capteur de cadence 9, 26
capteur de vitesse et de cadence 9, 26
capteurs, couplage 3, 5, 26
caractéristiques techniques 30
changement de modes 1
chronomètres, réglage 19
circuit 1, 13
clé USB ANT iv, 4
contrat de licence 35
couplage
    capteurs 3, 26
    ordinateur 18
couplage avec l'ordinateur 18

D
dépannage 33
données d'entraînement 21

E
enregistrement du produit i
étalonnage, podomètre
    podomètre 8

F
fuseaux horaires 11

G
Garmin Connect i, 4, 25
Garmin Training Center i, 4, 25
GSC 10 9, 26

H
heure, réglage 3
History, mode 21

I
icônes 2
Interval Timer, mode 19

L
logiciel, contrat de licence 35

M
mémoire 22
mise en marche de la Forerunner 2
modes, changement 1
moniteur de fréquence cardiaque 5, 28
myGarmin i

P
parcours, podomètre 7, 15
piles 27
pilotes USB 4, 24
podomètre 7, 15, 29
    étalonnage 8

R

réglage de l'heure 3
rétro-éclairage 2

T

téléchargement de données 4, 24
téléchargement de logiciel i, 4
Time, mode 10
Train, mode 12
transfert de données 4, 24

U

unités 13

Z

zones d'entraînement 14
zones de fréquence cardiaque 15
zones de parcours 15

Cette version française du manuel anglais de la Forerunner 50 (nº de référence Garmin 190-00839-00, révision E) est uniquement fournie pour plus de commodité. Si nécessaire, consultez la dernière version du manuel anglais pour obtenir des informations sur le fonctionnement et l'utilisation du Forerunner 50.

Pour prendre connaissance des informations produit et des accessoires les plus récents, visitez le site Web de Garmin à l'adresse www.garmin.com.



Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, Etats-Unis

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9RB, Royaume-Uni

Garmin Corporation
N° 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

Numéro de référence 190-00839-30 Rév. C